



补充胶原蛋白 和“黄脸婆”说拜拜

疑惑：为什么女人比男人老得快？

年龄相当的夫妻中，妻子看起来总比老公年龄偏大，这是因为女性由于月经、生育等生理因素的影响，胶原蛋白流失量是男人的2.5倍，所以皮肤松弛、皱纹等老化现象出现得比男人早3-5年。

胶原蛋白是皮肤中最主要的成分，决定皮肤弹性的真皮组织中胶原蛋白占80%以上，它在皮肤组织中构一张细密的弹力网支撑着皮

解决：补充胶原蛋白有学问

专家指出，如果发现头发容易开叉、指甲容易断裂，胸部下垂等身体缺失胶原蛋白，可适当食补猪蹄和猪皮。但如果是肌肤急需，这些分子大的食物根本就帮不上忙。

补充胶原蛋白最好的途径是通过血液循环来为身体和皮肤输送养分，而能进入血液循环的胶原蛋白就要求它的分子量要足够的小，8000mg的胶原蛋白分子量是能让人体吸收起来容易的标准。

同时，补充胶原蛋白要双管齐下，持之以恒。如果每天需要长时间面对电脑的话，身体

每逢饭局，总会有人指着一盘猪蹄之类的菜肴周到地对同桌的女性说：“多吃点好啊，能美容！”这是因为，很多人都知道猪蹄里含有一种叫胶原蛋白的物质，吃了以后可以使肌肤恢复弹性，延缓肌肤衰老，另外像牛蹄筋、猪蹄、鸡翅、鸡皮、鱼皮及软骨等食品中，都含有胶原蛋白。但值得注意的是，这些食品多半脂肪含量较高，经常食用会导致胆固醇过高，那究竟有没有一种替代品，也具有同样的功能呢？

肤，皮肤中的胶原蛋白12岁时开始受到紫外线、自由基的破坏和月经的影响，到20岁时就开始流失，25岁进入流失的高峰期，40岁时胶原蛋白的含量仅相当于20岁的40%左右。由于胶原蛋白的大量流失，弹力网断裂，皮肤就会出现“干涩、粗糙、毛孔粗大、暗沉、色斑、松弛、皱纹”等七大皮肤老化问题。所以年龄越大，“黄脸婆”症状越明显。

中流失掉的胶原蛋白会比正常情况更多，专家建议食用林士达胶原蛋白口服液，每天保持50ml的补充量。在这个肌肤容易干燥的秋季，也是身体胶原蛋白流失量大的时候，补充量也要跟着提高。另外，开始口服补充胶原蛋白时一定要坚持连续补充，至少坚持2个月。因为身体长时间流失所形成的皮肤空洞，如果没有一定时间是难以补回来的。加上人体自身合成的胶原蛋白仅为流失量的1/4，所以通过口服胶原蛋白保养皮肤必须像补钙那样持之以恒！

记者 董亚飞 蒋晓蕾

相关链接 LSD林士达高纯胶原蛋白全国统一订货电话为4006697388，网址：www.lisdsm.com（郑州市内免费送货上门，如有需要可拨打电话咨询订购。

世界高血压日

倡导健康生活方式 拥有健康血压

河南省中医药研究院40余名专家面授防治知识

2012年10月8日是第15个“全国高血压日”，当天上午，河南省中医研究院组织40余名省内知名高血压及心脑血管病专家，在河南省人民会堂广场举行“健康生活方式，健康血压”大型高血压健康咨询活动。河南省卫生厅副厅长、省中医管理局局长张重刚亲临现场参观指导。

记者 李鹏云 韩新宝 通讯员 郑宏

“坚持预防为主，动员全社会参与，增强防控意识，科学规范治疗，减少并发症，降低致残率，倡导健康生活方式，提高生活质量，是预防和治疗高血压的保证。近年来，高血压的发病趋于低龄化、农村发病率增多、发病率持续上升，据最近统计，我省高血压的发病率达到24.9%，并且，随着年龄的增长发病率也在增加，我省发病人数有2000多万。”张重刚说，主要的问题在于两点，一是发现不足，很多患者得病后不知道，这个发现率比例在城市为41%，农村为32%；二是治疗不规范，有些患者看到别人吃什么药自己就买什么药吃，没有到正规医院或社区服务中心做正确的诊断和治疗。

说到如何防治？张重刚厅长提出了以下几点：1.坚持预防为主的方针，下一步会将高血压防治纳入到公共卫生服务内容，比如每年一个城乡居民可以定时4次血压监测，同时在基层建立高血压防治的专家队伍；2.坚持科学防治，规范治疗。宣传引导城乡居民正确就医，规范治疗；3.进一步做好健康教育和科普宣传工作，增强城乡居民防治高血压的意识，减少并发症，降低致残率，提高生活质量；4.充分发挥中医药的优势，中西医结合治疗高血压更具优势，尤其是在降低血压和防治大脏器损伤上，而河南省

中医药研究院附属医院是全国高血压病的防治中心，在中医药研究防病治病方面做得很好，并有确切的疗效；5.充分发挥河南省医学会、河南省中西医结合医学会、河南省中医药学会等学术团体在慢性病防治方面的作用，大力开展中医药进社区、进农村、进家庭活动；6.动员全社会广泛参与高血压等慢性病的宣传防治工作。

“今天是第15个高血压日，人民会堂是我们医院的主阵地，每年的10月8日，医院全体专家出动，为患者做免费咨询。”该院院长韩颖萍介绍说，高血压病发病率高、致残率高，严重影响人民群众的身体健康。河南省中医药研究院从20世纪80年代就开始进行高血压研究，真正做到“一证一方、一型一药”的个性化原则，通过中医药对高血压病的参与，起到了对心脑血管等慢性病的治疗和保护。去年，国家高血压中医重点专科临床协作项目启动，标志着以河南省中医药研究院为“龙头”，我省17家市、县中医院为成员单位的国家高血压中医重点专科临床协作医院网络正式形成。

据了解，9月20日至10月20日期间，高血压患者在河南省中医研究院可享受医院辩证分析降压成药药费15%的优惠。

糖尿病并发症 检测通知

普查项目：心、脑、足、眼、肾、神经等并发症发生发展情况

报名电话：0371-68567610 68567620

为了让广大糖友早日摆脱糖尿病并发症的毒害，切实减轻糖尿病患者的经济压力和精神负担，“协和阳光糖尿病预防与干预工程”联合多家医疗机构举行“糖尿病并发症公益普查”活动。凡糖尿病患者凭个人有效证件均可报名参加，每天限定检测40名。机会难得，请抓紧时间报名！

报名电话：68567610

免费检测病变器官 并发症发生早知道

为了配合“糖尿病并发症公益普查”活动的举行，最近，“协和阳光”工程引进新一代并发症（AGEs）检测仪，对患者身体各大系统功能全面检测，通过红色（重度）黄色（中度）蓝色（轻度）绿色（正常）四个数据化指标，使并发症发展情况一目了然。具体检测内容包括：

- 检测毒糖(AGEs)含量
让您了解自身体内的毒糖含量
- 检测毒糖(AGEs)沉积与器官病变的具体位置
专家根据检测结果指出病变部位，让治疗更有目标性
- 检测由毒糖(AGEs)引起的并发症危险等级
让您了解并发症的具体状况，专家与您

商讨应对措施。

◎对检测者作出全面的健康评估报告
全面评估，走出“摁下葫芦起来瓢”的误区。

1957年，美国提出著名的良导络诊疗学，研制出了符合中国人体质的AGE数字健康分析系统；

2007年，AGE数字分析仪获国家药品监督管理局医疗器械认证；

2008年，协和医院等医院首批购进AGE数字健康分析仪运用到临床检测，结果精确全面。

科学现已证实，“毒糖(AGEs)”是导致糖尿病患者血糖升高，并发症发生、发展的罪魁祸首，提前监控“毒糖(AGEs)”将为糖尿病的预防与治疗提供极其重要的参考价值，实为广大糖尿病患者的福音！

该检测做到了糖尿病指标的“全面、客观、准确、形象”。检测方便、快捷、准确，每次仅需10分钟，无创伤，无不良反应，每天检测限40名。有需要的糖尿病患者请尽快提前报名预约。

报名电话：68567610 68567620

全国监督电话：400-812-8812

(检测不收任何费用)



新世纪女子医院

美牙健齿中心

市医保、新农合定点医院

第二代明星美容冠指定医院



不磨牙
快速矫正
色素牙

——难看牙齿也可以变成这样——



◎前牙缝隙美牙前后对比



◎牙齿缺损美牙前后对比



◎四环素牙美牙前后对比



◎牙齿黄斑美牙前后对比

专业美牙机构相关链接：

郑州口腔美容网：www.zzkqmrw.com 河南口腔健康咨询热线：400-717-3003

新世纪女子医院美牙中心：0371-67353300 地址：郑州市黄河路卫生路交叉口